

Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?

Перед початком уроку:



- Готуйтеся!
- Ретельно вивчайте матеріал.
- Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації.
- Сприймайте це як можливість показати обширність своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу.
- Потрібно добре виспатися в ніч перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
- Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією і приходьте на урок незадовго до початку.
- Розслабтеся перед тестом, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
- Не прагніть повторити весь матеріал в останню хвилину.
- Не приходьте на урок з порожнім шлунком.
- Візьміть цукерку або що-небудь інше, щоб не думати про тест, контрольну роботу, підсумкову атестацію, не хвилюйтеся.

Під час уроку:



- Уважно прочитайте завдання.
- Розподіліть час на виконання завдання.
- Сядьте зручно.
- Якщо ви не знаєте відповіді, пропустіть це питання і приступайте до наступного.
- Не панікуйте, коли всі починають здавати свої роботи. Ті, хто першим виконав завдання, не отримають за це додаткових балів.

Вісім правил американського психолога Дейла Карнегі, які принесуть Вам душевний спокій і щастя:

- Поводьтеся життєрадісно, і Ви почуватиметесь життєрадісним.
 - Ніколи не намагайтеся помститися вашим ворогам, тому що цим ви завдаєте собі більшої шкоди, ніж їм.
 - Замість того, щоб хвилюватися через чиюсь невдячність, не сподівайтесь на вдячність. Пам'ятайте, що єдиний спосіб знайти щастя - не чекати вдячності, а творити добро заради власної радості.
 - Вдячність — така риса характеру, яку слід виховувати, тому, якщо хочемо, щоб наші діти були вдячними, необхідно вчити їх цього.
 - Ведіть рахунок своїх успіхів, а не своїх неприємностей. У житті треба ставити перед собою дві мети. Перша - здійснення того, чого ви прагнули. Друга - уміння радіти досягнутому.
 - Не уподібнюйтесь до когось. Знайдіть себе і залишайтеся собою, адже уподібнення - недопустимо!
 - Коли доля дає вам лимон, намагайтеся зробити з нього лимонад.
- Найважливіше в житті полягає в тому, щоб максимально використовувати свої успіхи. Справді важливим є уміння скористатися втратами. Це потребує розумових зусиль, у цьому й полягає різниця між розумною та нерозумною людиною.
- Забувайте про свої неприємності, намагайтеся дати трохи щастя іншим. Якщо виробите добро для інших, ви, насамперед, допомагаєте собі.